

குழம்புக்கு கறிக் கும் நிறம் வருவதற்காக மஞ்சள் சரேக் கப்படுவதாக பலரும் நினகை கிறார்கள். மஞ்சள்கு நிறம் மட்டுமல்ல, மணமும் உண்டு, குணமும் உண்டு.

கயிலோ காலிலோ விளையாடும் போது காயம் பட்டுவிட்டால் உடனே அம்மா சிறிது மஞ்சள் பொடியை காயத்தின் மீது தடிவி சலேவை முந்தானையைக் கிழித்து ஒரு கட்டுப் போட்டு விடுவாள். ரெண்டே நாட்களில் காயம் குணமாகிவிடும். பெண்கள் குளிக் கும் போது மஞ்சள் அரைத்து உடம்பெங்கும் தயேத்துக் குளிப்பார்கள். இதனால் தவேயில்லாத இடங்களில் மயிர் முளைப்பு கட்டுப்படுகின்றது என்பது மட்டுமல்ல, கொப்புளங்களும் பருக்களும் வருவதில்லை. சருமமும் பொலிவு பெறுகின்றது. சும்ங்கலிப் பெண்களின் சின்னமான குங்குமமும் மஞ்சளில் இருந்து தயாரிக் கப்பட்டது தான்.

இப்போது புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் மருத்துவ குணமும் மஞ்சள்கு இருப்பதாக அமெரிக்க அறிவியல் அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆசிய உணவுப் பண்டங்கள்கு நிறமும் மணமும் தரப்படும் மஞ்சள், புற்றுநோயை உண்டாக்கக் கட்டிய புரத்ததை தடுக்கக் கட்டியது என்கிறார்கள். மஞ்சளினால் தயாரிக் கப்பட்ட மாத் திரகைகளை புற்றுநோயாளிகளுக்கக் கொடுத்து பரிசோதனைக் கட்டங்களில் சில வளர்ச்சி மலம் ஆராய்ச்சி செய்ய விரும்புகின்றனர். இந்த ஆராய்ச்சி முறைப்படி விரும்பி முன் வரும் புற்றுநோயாளிகளுக்கக் CUR CUMIN எனப்படும் மஞ்சள் பொருளால் செய்யப்பட்ட 500 மில்லிகிராம் மாத் திரகைகளை ஒரு வாரத்திற்குக் கொடுத்து அது NF KAPPA B எனும் புரத்ததைச் செயலிழக்கச் செய்கின்றா என்று பார்ப்பார்கள். இந்தப் புரத்தை தான் உணவுக் குழாயில் புற்றுநோய் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாகின்றது. லுக்கமீயா எனப்படும் ரத்தப் புற்றுநோய் விரைப்புற்றுநோய், சருமப் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தக் கட்டிய மருத்துவ குணம் மஞ்சள் தடிள்கு உண்டு என்பதை உலகளாவிய சான்றுகள் மலம் நிரூபிக்க அமெரிக்க காவின்ஸ் வான்ஸ் பல்கலைக் கழக மருத்துவக் கல்லூரியிலும் மோரிஸ்ட்டன் மருத்துவமனையிலும் ஆராய்ச்சிகள் நடப்பெறுகின்றன.

மனிதர்களிடம் நடத்தப்படும் இத்தகைய பரிசோதனைகள் மீலம் அல்ஸெமிர் எனப்படும் நினைவிழப்பு நோய்க்கு ஒரு மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று சில விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். வறோ சில விஞ்ஞானிகளோ மஞ்சளில் வீக்கத்தை வற்றச் செய்யும் பண்பு இருப்பதால் அதைக் கொண்டு CROHN நோய் எனப்படும் குடல் நாளநோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்று கருதுகின்றனர்.

ஆசியக் கண்ட நாடுகளில் வசிக்கும் மக்களிடையே இத்தகைய நோய்கள் குறைவாக இருப்பதால் மஞ்சள் கலந்த கறி காரணமாக இருக்கலாம் என்று ஆராயப்பட்டது. தொண்டையில் நீண்டகாலம் வீக்கம் இருக்கும் போது தொண்டைச் சுவரில் உள்ள செல்களில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலை உள்ளவர்களில் 10 விழுக்காட்டினராகப் பற்றாநோயாக மாறுகின்றது. இது BCRECஇன் உணவுக் குழாய் பற்றாநோய் எனப்படுகின்றது. இப்போது பற்றாநோய் எதிர்ப்புப் பண்பு உள்ள வெவ்வறோ பொருட்கள் எவ்வாறு பற்றாநோயை உண்டாக்கக் கூடிய NF-KAPPA B என்ற புரத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதை ஸ்வான்ஸீ பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் ஆராய்கின்றனர். பற்றாநோய் எதிர்ப்புப் பண்பு உள்ள பொருட்களில் மஞ்சள் முக்கியமானது.

இதற்காக கறிமசாலா கலந்த உணவை உண்டுவிட்டு கட்டவதே ஓயின்குடித்தால் பயனில்லை என்று GAREIT JENKINS என்ற ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். உங்களுக்குத் தான் தரெயும்மே மலே நோட்டவர்கள் உணவு உண்பதற்கு முன்பு சிறிது ஓயின்குடிப்பார்கள் உணவு உண்டுகொண்டே நடுநடுவதே ஓயின்குடித்து தொண்டையை நனைப்பார்கள் கட்சியாக உண்டு முடித்த பிறகு ஆங்கிலத்திலே WASHING DOWN என்பார்களே. அதாவது தொண்டையிலே இருக்கின்ற உணவை உள்ளே இறக்குவதற்கு ஓயின்குடிப்பார்கள். நீங்கள் என்னதான் மஞ்சள் மஞ்சளாக கறி செய்து சாப்பிட்டாலும் குடிமகனாகிவிட்டால் தொண்டைப் பற்றாநோய் உங்கள்தாக்காமல் விடாது.

மலேமும் மஞ்சள் கலந்த மசாலா உணவு வணைடும் என்பதற்காக தினமும் மஞ்சல் தின்று கொண்டே இருந்தாலும் ஆபத்துதான். ஏனென்றால் பல மசாலா உணவுப் பொருட்களில் குறிப்பாக இந்திய உணவுகளில் ஏராளமாக கொழுப்புச் சத்து கலந்துள்ளது. தினமும் நிறைய இந்த உணவு உண்டால் இதய நோய் வரலாம் என்கிறார் டாக்டர் ஜனெகின்ஸ். ஆகவே கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ள உணவில் மஞ்சல் கலப்பது அல்லது மஞ்சளை மாதிரியாக தயாரித்து உட்கொள்வது நல்லது என்று கருதப்படுகின்றது.

<http://tamil.cri.cn/1/2005/08/24/21@24142.htm>